

Das mittlere Lebensalter

Entwicklung oder Stagnation?

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Mitten im Leben - die mittleren Lebensjahre

- > Statistische Lebensmitte: Bei Schweizer Frauen: 42 Jahren, bei Männern bei 39 Jahren
- > In der wissenschaftlichen Literatur wird das mittlere Lebensalter zwischen 40 und 60 angesetzt
- > Nicht mehr jung, noch nicht alt
- > Zwischen der jungen und der alten Generation
- > Die Zeit *nach* der beruflichen Aufbauphase und die Zeit *vor* der Pensionierung

Auf dem Zenit?

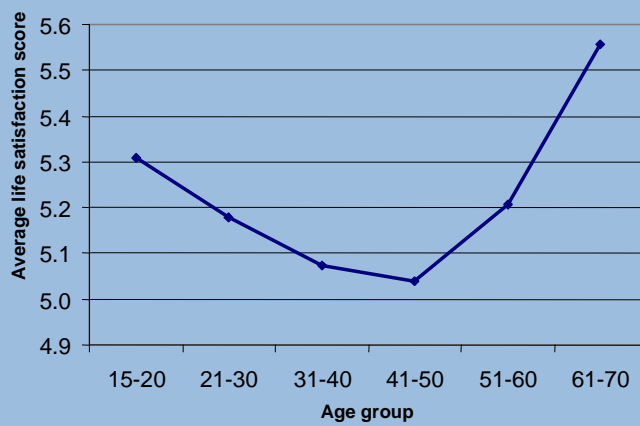


Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel,

3

.. Oder in der Krise?

Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen



Blanchflower & Oswald, 2006/BHPS, 1997-2003, N = 74'481

4

Is well-being U-shaped over the life cycle?

David G. Blanchflower^{a,b,c}, Andrew J. Oswald^{d,*}

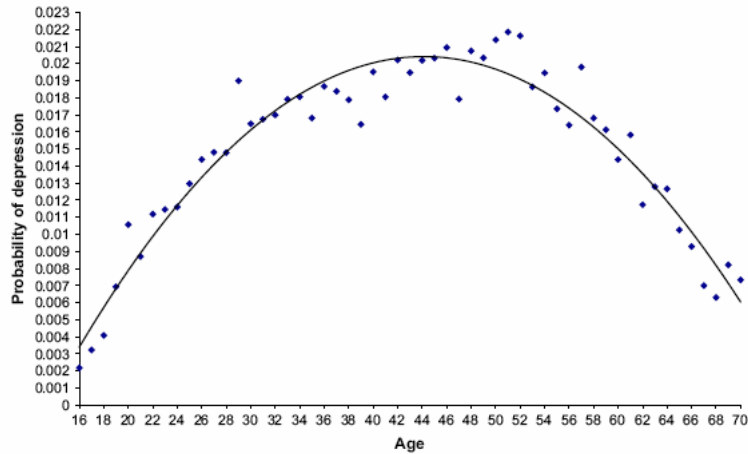


Fig. 1. Depression probability, LFS 2004Q2–2007Q1.

Was bewegt die Leute? Entwicklungsthemen des mittleren Lebensalters

- Zeit der Bilanzierungen: Blick zurück und Blick nach vorne
- Nicht mehr jung – noch nicht alt: die körperlichen Veränderungen
- Die Sandwich-Generation: zwischen pubertierenden Kindern und alternden Eltern
- Partnerschaft: Kontinuität oder Neuorientierung?
- Beruf: Ausstieg, Einstieg, Wiedereinstieg und Burn-out

Mittleres Lebensalter - Zeit der Bilanzierung

„Ich habe lange Zeit die bruchstückhaften Erinnerungen an meine frühe Kindheit zu verdrängen versucht.

Erst nach 50 wusste ich, dass ich nur dann den Rest meines Lebens sinnvoll gestalten kann, wenn ich eine Bestandesaufnahme dessen mache, was hinter mir liegt.

Wer nicht weiss, woher er kommt, weiss nicht, wohin er geht.

Mir bleibt jetzt keine Zeit mehr für unüberlegte Experimente.“

Was veranlasst zur Bilanzierung?

Veränderung in der Zeitorientierung:

Gedacht wird nicht mehr in Jahren nach der Geburt, sondern in Zeiteinheiten, die noch zum Leben bleiben.

Diskrepanz zwischen Aspirationen und Erreichtem:

Aufgrund der veränderten Zeitperspektive findet eine Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen sowie eine Bilanzierung des bisher Erreichten statt.

Biographische Festlegungen treten nun verstärkt hervor: Das bisher Erreichte bzw. Nichterreichte wird vor dem Hintergrund sich allmählich eingrenzender beruflicher, familialer, partnerschaftlicher und physischer Optionen in dieser Lebensphase erstmals in seiner Bedeutung sichtbar.

Was veranlasst zur Bilanzierung?

- *Das Wiederaufleben des "Traumes"*: Die in der Aufbauphase des jungen Erwachsenenalters unterdrückten Aspekte des Selbst werden zunehmend manifest und stellen eine Herausforderung dar; unerreichte Ziele, verpasste Chancen drängen nach Realisierung.
- *Aufgeben von Kindheitsillusionen*: Die akkumulierte Lebenserfahrung erlaubt zwar einerseits eine gewisse Gelassenheit, andererseits impliziert sie aber, dass man sich von gewissen Illusionen der Kinder- und Jugendzeit trennen muss - wie beispielsweise der Illusion der Sicherheit durch die Eltern.
- *Veränderungen im familiären Beziehungssystem*; Veränderungen im sozialen Status/Rolle

Wendezeit

“Auf's tiefste unvorbereitet treten wir in den Lebensnachmittag. Schlimmer noch, wir tun es unter der falschen Voraussetzung unserer bisherigen Wahrheiten und Ideale.

Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach dem selben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein“.

(Jung 1931, S. 455)

Ungleichzeitigkeit: Subjektives Alter und kalendarisches Alter

*"Eines Tages habe ich mir gesagt 'Ich bin 40 Jahre alt'.
Als ich mich von diesem Staunen erholt hatte, war ich 50.*

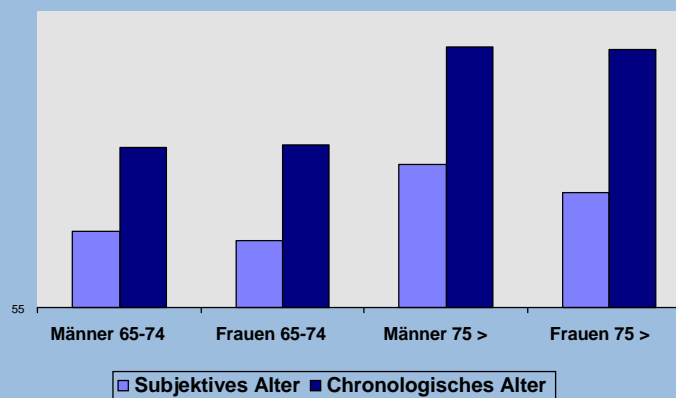
*Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht
gegeben....Ich begreife die Castiglione, die alle Spiegel
zerschlagen hat...*

*Ich hasse mein Spiegelbild: über den Augen die Mütze,
unterhalb der Augen die Säcke...
Ich aber sehe meinen früheren Kopf, den eine Seuche befallen
hat, von der ich nie mehr genesen werde".*

Simone de Beauvoir

Subjektives Alterserleben

Veränderung des Äusseren und ein gleichbleibendes Selbst



Veränderungen der Geschlechtsrollen ab der Lebensmitte?

"Es ist bekannt, dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern.

Sie werden zänkisch, quälerisch und rechthaberisch, kleinlich und geizig, zeigen also typische sadistische Züge, die ihnen vorher nicht eigen waren..."

Freud, 1933



Stimmt das? ...und die Männer?

Wenn Männer romantischer werden und Frauen kantiger

Zur Bedeutung der Androgynität mit zunehmendem Alter

C.G. Jung (1933): Konvergenz der Geschlechterrollen bzw. Rollenumkehrung ab der Lebensmitte: Das bisher Ungelebte leben.

David Gutmann (1994): zunehmende Feminisierung des Mannes mit steigendem Alter („old men are rather peacemaker than warriors“). Frauen hingegen entdecken ihre eher durchsetzerischen, kantigen Seiten.

- ⇒ Biologische Ursachen: endokrine Veränderungen
- ⇒ Psychologische Ursachen
- ⇒ Soziale Ursachen

Tatsache ist jedenfalls, dass eine androgyne Rollenorientierung erwiesenermassen die Anpassung an das Älterwerden für Männer wie für Frauen erleichtert.

Androgynie des späten Lebensalters

Androgynie = Balanciertes Verhältnis von maskulinen und femininen Eigenschaften

- > Androgyne Personen haben klare Vorteile: Sie können auf eine breitere Basis psychischer Ressourcen zur Bewältigung von altersassoziierten Verlusten und Umwelthanforderungen zurückgreifen.
- > Insbesondere im Alter sind androgyne Einstellungen und Lebensweisen funktional für die Wohlbefindensregulation (mastery).

Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dekompressor „
benötigt.

Veränderungen im familialen Bereich als Herausforderung Die Sandwich-Generation

- a) Auszug der Kinder: die Mär vom leeren Nest
- b) Herausforderung „langjährige Partnerschaft“:
Scheidung nach der Silberhochzeit?
- c) Pflegebedürftigkeit und Tod der Eltern

Scheidung nach der Silberhochzeit

Die romantische Liebesehe als neue Zielsetzung

Die Vorteile einer langjährigen Beziehung, wie beispielsweise tiefe Verbundenheit und Gefährtschaft, geteilte Erinnerungen, verlieren für immer mehr Paare an Bedeutung.

War es noch bis anhin üblich, in unbefriedigenden Ehen "auszuharren" (insbesondere die Frauen), so kann man zunehmend beobachten, hier eine zweite Chance einer biographischen Neuorientierung wahrgenommen wird.

Studie Fooken & Lind, 2004:
 Warum eine Scheidung nach so langer Zeit ?

Scheidung nach langjähriger Ehe

Die Trennungsgründe

1. *Abrupter Konsensbruch* einer bis dahin einvernehmlich erlebten Beziehung. Trennungsanlass ist eine aussereheliche Beziehung – mehrheitlich sind es die Männer, die eine solche eingehen und ihre Ehefrauen verlassen.
2. *Schleichende Desillusionierung*: Trennungsanlass sind z.B. unbefriedigenden Rollenvorstellungen und ständig eskalierende Konflikte, zunehmende sexuelle Unzufriedenheit, schleichende Entfremdung, negative Gefühle, psychische Überlastung.
3. *Dissens von Anfang an*. Es existieren bereits zu Beginn der Beziehung ambivalente Gefühle gegenüber einer Eheschliessung bzw. dem Partner/in gegenüber. Die Ehe ist durch wenig zufriedenstellenden Rollenverteilungen, dem Fehlen von Unterstützung und Eifersucht gekennzeichnet.

(Fooken, 2004):

Pflegebedürftigkeit und Tod der Eltern Die Frauen sind gefordert

- Das Altern der eigenen Eltern ist für die nachfolgende Generation vielfach ein einschneidendes Erlebnis (Filiale Krise).
- Frauen übernehmen 71% der informellen Pflegeleistungen innerhalb des Haushalts, und 85% der informellen Pflegeleistungen ausserhalb des Haushalts.
- Nicht wenige 40-60-Jährige (vor allem Frauen) erleben einen zweiten beruflich-familialen Vereinbarkeitskonflikt.
- Pflegebedürftigkeit alter Eltern führt zu oft ambivalent erlebten Rollenumkehrungen (alte Eltern müssen von ihren ‚Kindern‘ gepflegt werden).
- Hidden Patients

Beruf: Ausstieg, Einstieg, Wiedereinstieg und Burn-out



«Lieben und Arbeiten» (S. Freud)

Beruf: Ausstieg, Einstieg, Wiedereinstieg und Burn-out

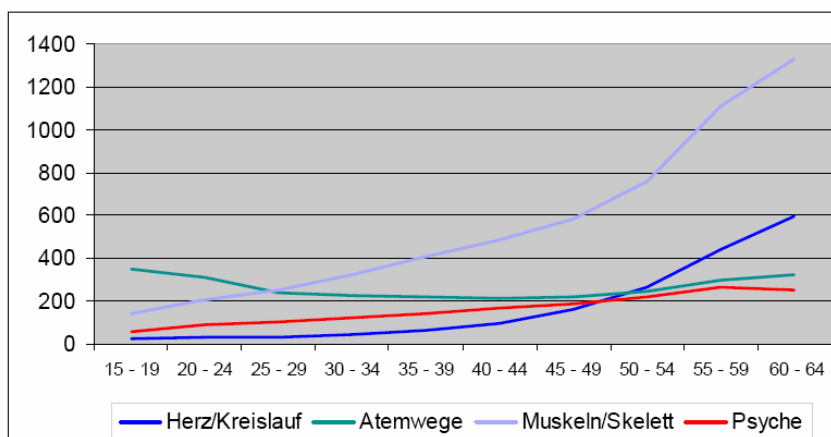
«Lieben und Arbeiten - die Quellen unseres Lebens»
(S. Freud)

«In den mittleren Jahren rücken die einen in die gesellschaftlichen Spitzenpositionen auf...Wenn sie Diskrepanzen erfahren, dann nicht wegen Nichterreichen der beruflichen Laufbahnziele, sondern weil auch dieser äussere Erfolg nicht die Erfüllung aller Wünsche bringt.

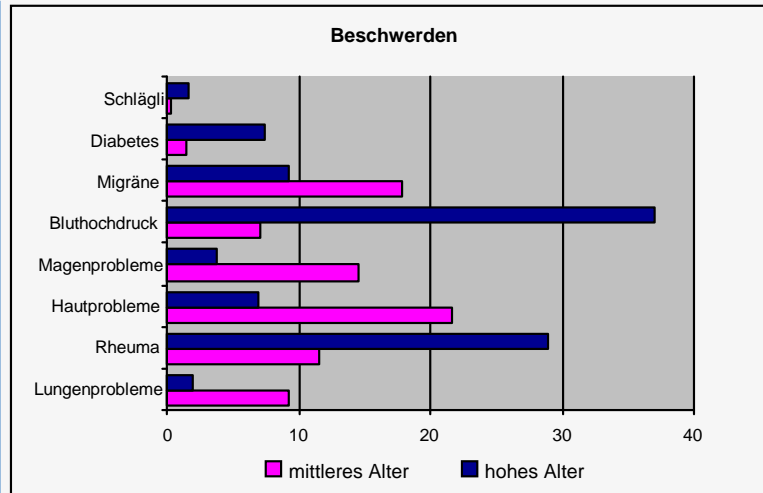
Die andern verharren auf ihrem gesellschaftlichen Stand oder werden sogar abgewertet. Sie müssen ihre weitergehenden Aufstiegs- und Konsumaspirationen zurückstecken und werden zunehmend von Jüngeren überholt.» (Kohli, 1977, 641).

Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz

AU-Tage je 100 Versicherte nach Alter und Krankheitsarten (2004)

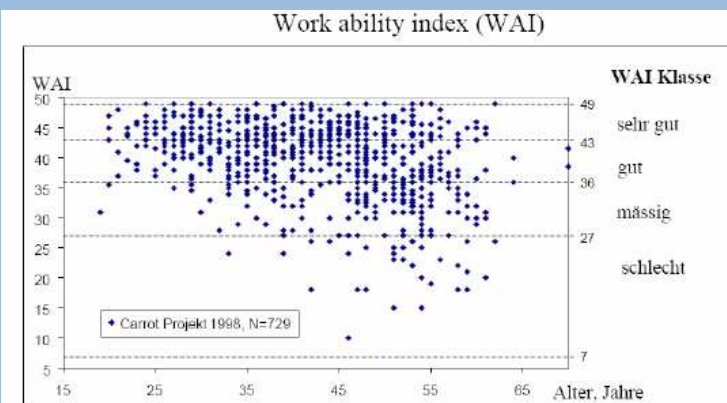


Beschwerden im mittleren und höheren Lebensalter



Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (2003)

WAI: grosse Variabilität



Ilmarinen (2005)

Midlife Krise - wen trifft es?

- Jeder biographische Übergang hat Krisenpotential.
- Ob eine Krise daraus entsteht oder nicht ist abhängig von:
 - a) gesellschaftlichen und sozialen Randbedingungen:
 - Rites de passage - Biographische Übergänge ohne Rituale?
 - Partnerschaftliche und familiale Stützen
 - Freundeskreis
 - b) individuellen Merkmale
 - Persönlichkeitsmerkmale (Offenheit, Hilfe suchen und akzeptieren können)
 - die bisherige Biographie: Wurden die Entwicklungsaufgaben gelöst?

25

Persönlichkeit und koronare Herzerkrankungen

- > Typ A Persönlichkeit: kompetitiv, ungeduldig, hostile, schnell frustriert, stur, frisst Ärger in sich hinein
- > Typ B Persönlichkeit: geduldig, hohe Frustrationstoleranz, langer Atem, nicht hostile, kollegial, spricht über seine Probleme, keine Überidentifikation mit der Arbeit
- > Hoch signifikanter Zusammenhang zwischen Typ A Persönlichkeit und Herzinfarkttrisiko

26

Burnout Prävention

Selbstverantwortung:

- > Realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen
- > Selbstbelohnung
- > Neben den Geschäftsstandards, die eigene Standards entwickeln
- > Keine einseitige Definition über den Beruf

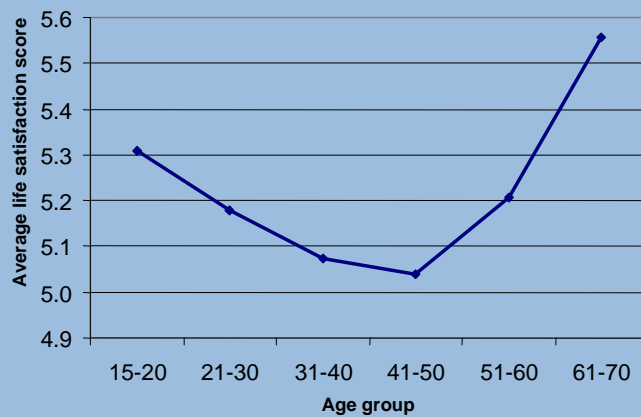
Arbeitsbedingungen:

- > Lob und Anerkennung/Ressourcenaktivierung
- > Angemessene Auszeiten, Weiterbildungsmöglichkeiten, and alternative assignments
- > Möglichkeiten geben, "small victories" zu erleben

27

Die Lektionen des Lebens gelernt?

Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen



Blanchflower & Oswald, 2006/BHPS, 1997-2003, N = 74'481

28

Der Weg

Selbstverantwortlichkeit

«Ich meine, dass das Schicksal die Hälfte unserer Handlungen bestimmt, die andere Hälfte lässt es uns selbst entscheiden.»

Niccolò Machiavelli, *Il Principe*

«Es mag sein, dass wir durch das Wissen anderer gelehrter werden – weiser werden wir nur durch uns selbst.»

Michel de Montaigne

Proaktivität

«Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden, sonst kriegen wir eine, die wir nicht wollen.»

Joseph Beuys

Generativität

«Die Zukunft liegt in den Händen jener, die der kommenden Generation triftige Gründe dafür geben, zu leben und zu hoffen.»

Pierre Teilhard de Chardin

Mehr Info?

Perrig-Chiello, P. (2008, 3. Auflage).
In der Lebensmitte.

*Die Entdeckung der zweiten
Lebenshälfte.*
Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung,
NZZ libro.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F.
(Hrsg.)(2004, 2. Auflage).

*Jenseits des Zenits.
Frauen und Männer in der zweiten
Lebenshälfte.*
Bern: Haupt.

